

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppeava

Helle Mari Toomel

**TANTSIJAJÄTKUSUUTLIKKUS LÄBI
BAASTEHNIKA: TANTSUTEHNIKA
ÕPPIMISEKS JA VIGASTUSTE VÄLTIMISEKS**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Merle Saarva

Kaitsmisele lubatud:

Viljandi 2017

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. BAASTEHNICA JÄTKUSUUTLIKKUSE ALUSENA	5
1.1. Baastehnika ja jätkusuutlikkuse mõiste.....	5
1.2. Baastehnika vajalikkus õppimisel.....	6
1.3. Enimlevinud vigastused tantsus ning nende esinemispõhjused.....	8
1.4. Baastehnika vajalikkus vigastuste vältimisel.....	10
2. PROTSESSI ANALÜÜS NING TEOORIA VÄLJAJOONISTUMINE	
PRAKTIKAS	13
2.1. Õpetamismeetod.....	14
2.2. Tantsutundide kulg läbi õppeaasta.....	15
2.4. Tulem ning seda mõjutanud probleemid.....	17
2.4.Järeldused, etteheited ja ettepanekud	20
2.5. Eneserefleksioon.....	21
KOKKUVÕTE	24
KASUTATUD ALLIKAD	25
LISAD	27
LISA 1 Videosalvestised harjutustest, liikumiste üksikelementidest ning liikumisjadadest.....	27
LISA 2 Anonüümsed küsimustikud õpilastele	28
LISA 3 Õpilaste tagasiside talv 2016 ja kevad 2017.....	29
SUMMARY	35
LIHTLITSENTS	36

SISSEJUHATUS

Käesoleva lõputöö teemapüstitus lähtub minu isiklikust kogemusest nii tantsuõpilase kui tantsuõpetajana. Õppides aastaid tantsukoolis, mis lisaks tugevale loomingulisele rõhule tegeleb ka tehnika arendamisega avastasin end esimesel aastal tantsueriala tudengina siiski olukorras, kus mu keha ei pidanud pingele vastu, sama probleemi on märgata pea kõikide esimeste kursuste puhul, kus osad tudengid on sunnitud vigastuste pärast õpingud pooleli jätma. Nüüd, olles paar aastat töötanud tantsuõpetajana märkan sarnast probleemi ka enda õpilastel: oma keha ei tunta, sellega ei osata koos töötada ning see läheb katki. Miks? Siinkohal ei ole mu eesmärk näpuga näidata kehva õpetamise poole, sest see seda pole. Mulle tundub, et pigem on tantsuõppes üleüldiselt jäänud tühimik mitte liikumise ja liikumise vahele, kus mõtestama ja kuulama hakatakse juba mingisuguselt saavutatud tasemelt. Minu pakutav võimalus tantsutehnika õpetamiseks täidabki just selle tühimiku ning põhineb suuresti tehnikal, mida olen rakendanud enda keha tugevdamiseks ning millest enda õpingutele tagasi vaadates põhiliselt puudust tunnen. Samuti annab sellisel kujul toimiv terviklik õpe võimaluse ja õiguse rääkida terminist „intelligentne keha“.

Intelligentne keha on, minu hinnangul, keha, mis suudab reageerida impulsile, milleks võib olla ka oht; keha, mis on läbinud põhjaliku koolituse; keha, mis on võetud fragmentideks selleks, et iga osa eraldi tugevaks koolitada ning, mis seejärel kokku pannes on veelgi võimekam ning reageerimisvõimelisem. See eeldab põhjalikku baastreeningut nii lihasgruppide kaupa kui ka teadlikku ning jätkuvat arengut baastehnikast liikuvate ning tehniliselt keerukate liikumisjadade sooritamise ja õppimiseni.

Intelligentne keha pole ühiselt ja piiritletult mõõdetav, „vaid ennekõike dünaamilise ja paindliku ning kiiresti reageeriva kohanemisvõimega keha, koos kõigi oma omadustega, mis

moodustavad tiheda ja ainulaadse võrgustiku. Intelligentse keha puhul on olulisel kohal sügava kontakti loomine iseendaga ja oskus oma keha jälgida, mõista ning suuta mõistetut väljendada. (Ruusmaa 2015, lk 107)

Intelligentsete võimekuste alla kuulvad lingvistiline, loogilis-matemaatiline, muusikaline, visuaal-ruumiline, kehalis-kinesteetiline, enesetunnetuslik, suhtlemisalne, naturalistlik ja eksistentsiaalne intelligentsus (Ruusmaa 2015, lk 101 järgi).

Selle töö kontekstis keskendun vaid kehalis-kinesteetilisele intelligentsusele, mis enda mõistes sisaldab keha liikumise läbi mõtlemist. Kehalis-kinesteetiline intelligentsus juhib läbi liigutusteadlikkuse otsuste tegemist ning väljendust. (Brehm & Mcnett 2015, lk 108)

Antud töö eesmärgiks on leida vastus küsimustele: mil määral baastehnika omandamine soodustab keerukamate liikumisjadade õppimist ning vigastuste vältimist, tagamaks jätkusuutlikku ning terve tantsija arengut? Töö alguspunktiks julgen võtta väite, et põhjalik baastehnika omandamine võimaldab tõhusamalt omandada keerukamaid liikumisjadasid ja vältida vigastusi ning seeläbi toetada jätkusuutlikku tantsija arengut.

Käesolevas töös annan ülevaate kontekstipõhisest teoreetilisest baasist ning seon selle Just Tantsukooli IX tantsuklassis vahemikus september 2016 kuni juuni 2017 sooritatud praktikaga.

Töö esimeses peatükis toon välja baastehnika olulisuse õppimisel: mis on baastehnika ja jätkusuutlikkus ning kuidas see toetab tantsutehnika omandamist. Samuti toon välja baastehnika olulisuse vigastuste ennetamisel: millised on enimesinenud tantsualased vigastused ja mis on nende peamised ilmnemispõhjused ning kuidas saab neid baastehnikale tuginedes vältida.

Teises peatükis esitan töögrupi, õpetamismeetodi ja tööprotsessi kirjelduse; jõuan andmete analüüsile põhinedes järeldusteni, sealhulgas esitan tööle nii etteheiteid kui ettepanekuid ning toestan eneserefleksiooni.

1. BAASTEHNICA JÄTKUSUUTLIKKUSE ALUSENA

Järgnevas alapeatükis avan baastehnika ja jätkusuutlikkuse mõiste põhinedes EKSS-le ning enese seisukohtadele ning paigutan selle antud töö konteksti. Seejärel analüüsin baastehnika olulisust õppimisel ning uue liikumismaterjali omandamisel. Peatüki teises pooles toon välja enimesinevad tantsualased ja tantsuga seotud vigastused ning kirjeldan lühidalt nende peamiseid ilmnemispõhjuseid. Seejärel kirjeldan baastehnika olulisust vigastuste vältimisel. Uue liikumismaterjali kiire ning tõhus omandamine ning tugev keha, mis suudab end kaitsta vigastuste eest on aluseks jätkusuutlikule tantsijale.

1.1. Baastehnika ja jätkusuutlikkuse mõiste

Käesolevas alapeatükis avan baastehnika ja jätkusuutlikkuse mõiste lähtudes Eesti keele seletavast sõnaraamatust ning enda tõlgendusest.

Kuigi termin „baastehnika“ pole veel oma teed Eesti Õigekeelsussõnaraamatusse leidnud avan mõiste tuginedes EKSS-le: „baas“ tähendab alust või põhja millel miski rajaneb või millest miski lähtub (EKSS 2009 *sub baas*) ning „tehnik“ mingi sihipärase tegevuse võtete ja meetodite kogumit; selliste võtete ja meetodite valdamist (EKSS 2009 *sub tehnika*). Seega võib baastehnikat pidada alus- või eeltehnikaks, millel põhinevad teised, raskemad tehnikad. Tantsutehnikate kontekstis lisaksin, et tantsubaastehnika ei tähenda minu jaoks vaid juurdeviivaid harjutusi – kuigi nende olulisusest on võimatu

mööda vaadata – keerukamate elementide sooritamiseks vaid läbimõeldud harjutusi erinevate lihasgruppide treenimiseks, mis seeläbi võimaldavad kehal ning liikumisjadade keerukusel koos areneda ning kasvada. Tantsu baastehnikad erinevad stiiliti, mis tähendab, et erinevaid tantsustiile toetavad erinevad harjutused, mis treenivad erinevaid lihaseid. Kuivõrd käesoleva töö praktiline liikumismaterjal põhineb enim kaasaegsel tantsutehnikal, siis väidan, et baastehnikate olulisus ei lähtu konkreetsest tantsustiilist ning minu poolt välja pakutud idee toimib stiilide üleselt.

Jätkusuutlik on „säästev areng (arengu kohta, mis tagab inimeste elukvaliteedi paranemise kooskõlas keskkonna taluvusvõimega)“ (EKSS 2009 *sub* **jätkusuutlik**). Antud kontekstis käsitleksin jätkusuutlikkust tantsija võimena püsida kõrgel tehnilisel tasemel, samas vigastusi vältides, nii et tantsija on liikumist võimeline jätkama pikka aega ja aastaid.

1.2. Baastehnika vajalikkus õppimisel

Selles alapeatükis kirjeldan baastehnika vajalikkust ning olulisust eeldusena liikumismaterjali omandamisel ning keerukate liikumisjadade õppimisel, mis paneb aluse jätkusuutlikule tantsuõppele ning seeläbi jätkusuutlikele ning tervetele tantsijatele.

Sarnaselt kõigele elus tuleb ka tantsuõpet alustada väikestest sammudest, mis aegamööda arenedes pikemaks venivad. Paralleele võib tuua näiteks tavapärase haridussüsteemiga, kus teadmiste tase ning nõudmised kasvavad klassidega, samamoodi toimib ka pilliõpe, kus enne keerukamate palade õppimist harjutatakse tunde lihtsamate lugude mängimist. Tantsuhariduses on pilliks aga keha, mis nõuab sedavõrd põhjalikumat eelõpet.

Antud ideed toetab motoorseks õppimiseks nimetatav: motoorseks õppimiseks võib pidada „sisemises protsessis toimuvaid praktika ja kogemusega seotud muutusi, mis määravad inimese võimekuse motoorse oskuse loomiseks“ (Wilmerding & Krasnow 2009 järgi). Samuti võib nähtust kirjeldada järgmiselt: motoorse õppimise puhul esinevad ajus kompleksed protsessid vastureaktsioonina mingi kindla oskuse harjutamisele ja

kogemisele, see põhjustab muutusi kesknärvisüsteemis, mis omakorda võimaldab tekkida uuel motoorsel oskusel (Starfish Therapies 2012). Käsitletud muutused talletatakse pikaajalises mälus ning on seega suhteliselt püsivad. Hoolimata oma püsivusest on motoorne süsteem ise aga suhteliselt paindlik ning võimeline muutusteks kogu eluea vältel. Tantsutehnikate puhul võib motoorseks õppimiseks pidada keerukate elementide õpet, mida ei taga inimese tavapärane motoorne areng. Seega, silmas pidades motoorset õpet, võib tantsijate eesmärgiks pidada mitte lihtsalt elementide õppimist vaid nende oskuslikku omandamist viisil, mis võimaldab liigutuse kvaliteeti parandada. (Wilmerding & Krasnow 2009) See tähendab, et tantsutundides omandatavad baasoskused jäävad õpilase mälusse püsima pea kogu eluks ning nende najal on võimalik õppida üha keerukamaid elemente ning liikumisjadasid.

Motoorne õppimine koosneb kolmest faasist: kognitiivne ehk tunnetuslik; assotsiatiivne ehk seostav ja autonoomne ehk iseseisev. Kognitiivses faasis areneb üldine arusaam õpitavast oskusest. Õppija peab määratlema oskuse eesmärgi ning läbi töötama oskuse taastootmist mõjutavad keskkondlikud tegurid. Assotsiatiivses faasis suudab õppija demonstreerida rafineeritumat liikumist, mis on arenenud läbi harjutamise. Olles, läbi harjutamise, määratlenud oskust mõjutavad stiimulid, saab õpilane keskenduda sellele kuidas liigutust sooritada, mitte millist liigutust sooritada. Autonoomses faasis muutub motoorne oskus suures osas automaatseks. Selles faasis suudab õppija liigutust sooritada sõltumata keskkonnast ning tunnetuse roll on võrreldes esimese faasiga oluliselt vähenenud. (Starfish Therapies 2012)

Niisiis on motoorse oskuse kinnistumiseks oluline kordamine ja harjutamine. Tantsuõpetaja poolt ettenäidatud liigutuse jälgendamine võimaldab liigutusel saada osaks õpilase pikaajalisest mälust ning sama või sarnase liigutuse sooritamisel kerkib mälus esile terviklik pilt liigutusest, mitte vaid detailiderida (Wilmerding & Krasnow 2009).

Uue materjali omandamine käib väikeste osade kaupa, seega tuleb keskenduda kindlatele osadele, nagu käte liikumine või rütm ning edeneda keerukama materjali poole. Uue materjali kinnistumiseks on vaja sama elementi või liikumisjada korrata ning seda koos tantsuõpetaja pideva tagasisidega, nii sööbib see element õpilase mälumustritesse ning saab sama loomulikuks kui nt kõndimine. Oluline on, et sama printsiibi alusel salvestuvad kehasse ka ebakorrektset sooritatud liigutused, seega on korrektsete mustrite sisse seadmine ääretult oluline. (*ibid.*)

Paralleeli võib tuua ka balletitehnika õppimisega, kus algul sooritatakse harjutusi stange ääres ning siis saali keskel. Iga harjutus koosneb elementidest, mis valmistavad õpilast ette eelseisvateks harjutusteks. Näiteks balletitunni esimene harjutus *plié* valmitab õpilast ette klassi lõpus eesseisvateks hüpeteks, mille sooritamine käib just läbi *plié*, millest saab nii hüppe äratõuge kui maandumine. (Marchiori 2014) Sarnaselt võib selle printsiibi üle kanda ükskõik millisesse tantsutehnikasse.

Sellest lähtuvalt pakun välja viisi enda keha ja tantsutehnika arendamiseks: keha areng läbi lihasgruppide, kus õpet alustatakse kergetest lihasgruppide treenivatest harjutustest, mis aega mööda liiguvad üha liikuvamate, pikemate ning tehniliselt keerukamate harjutuste suunas. Nende harjutuste regulaarne sooritamine aitab luua tingimusi lihaste ja lihasmälu arenguks, kasvatab õpilaste kehateadlikust ning kinnistab uued motoorsed oskused. Nii ei arene tugevaks, vastupidavaks ning reageerimisvõimeliseks vaid füüsiline keha, vaid vaimsus ning õppimis- ja omandamisvõime. Teades keha võimalusi ja võimekust saab seoste alusel kiiresti ning kergesti omandada uut liikumismaterjali, mis läbimõeldud õpetamise ja materjali loogilise järgevuse puhul on alati aluseks uutele elementidele. See omakorda on aga aluseks jätkusuutlikkule ning kehasõbralikule tantsuõppele ning pikalt aktiivsele ja tervele tantsijale.

1.3. Enimlevinud vigastused tantsus ning nende esinemispõhjused

Käesolevas alapeatükis annan ülevaate enimlevinud tantsuvigastustest ja tantsuga seotud vigastustest ning toon välja neid soosivad tegurid.

Tantsuga seotud vigastused mõjutavad laias laastus kas liigese-, luu-, kõõluse- või lihasstruktuure. Liigese vigastuste alla kuuluvad ka vigastused, mis mõjutavad liigese kapslit, väliseid liigest toetavaid ligamente, liigese siseseid ligamente ning sünoviaalkude. Lisaks võivad vigastused tabada põlveliigeses paiknevaid meniskeid. Kõige tavalisem liigese vigastus on nihestus, mis mõjutab nii ligamente, liigese kapslit kui ka sünoviaalkude. Nihestuse korral venib ligamendi või liigese kapsli kude, mis põhjustab mikrobebendeid. Hullema nihestuse korral venib ligament pikemaks ning halvimal juhul

kude katkeb ning tekib tühimik. (Howse & McCormack 2009, lk 78)

Peamisteks luu vigastuseks on murd. Esineb akuutseid luumurde, kuhu alla kuuluvad luumõra, mis ei läbi tervet luud, ent üldjuhul kaasneb sellega luu paindumine mõra kohalt; täielik luumurd, mille puhul katkeb luu läbinisti; luu purunemine ehk killustumine, mille korral murdub luu mitmeks väikeseks osaks ja lahtine luumurd, mille korral tungib luu läbi naha. Tantsijatel esineb kõige sagedamini stressimurde, mis üldjuhul jäävad luumõra tasandile. Stressimurru väljakujunemine on järkjärguline protsess, mille kutsub esile lokaalne stress mingile kindlale alale. (*ibid.*, lk 79-80)

Kõõlused ühendavad kokkutõmbuvat lihast ja liigutatavat kehaosa ehk jooksevad lihaselt luu kinnituskohale. Olles tugevad, mitte eriti venivad ning limiteeritud verevarustusega reageerivad nad äkilisele ülekoormusele, valele joondusele ning ebasümmeetrilisele jõule. Kõõluseid mõjutavaid vigastusi võib kollektiivselt nimetada tendinopaatiaks. Kõõlustes võib esineda nii osaline kui täielik rebend. Osaline kõõluserebend on sarnane ligamendi nihestusega, mille puhul rebenevad vaid osad kiud. Täielik rebend on haruldasem ning selle puhul katkeb kõõlus täielikult. Peaaegu erandlikult on selle põhjuseks äkiline ja vägivaldne lihase kokkutõmbumine, mille võib kaasa tuua nt vale maandumine hüppest. Kõõluse liigkasutamine võib põhjustada tenosünooviiti ehk kõõlusetupepõletikku, mis üldjoontes tähendab kõõlust ümbritseva pehme koe põletikku, mille võib endaga kaasa tuua vigane tehnika või liigsed kordused. Entesopaatia ehk kõõluse luuga liitumise kohta mõjutavad vigastused esinevad üldjuhul venituse kujul. (*ibid.*, lk 81-82)

Lihaskonda mõjutavatest vigastustest tabavad tantsijaid üldjuhul kergemad lihase nõ ära tõmbamised või venitused, raskemad vigastused on harvemad. Lihasurebendid on tavaliselt väiksemad ja osalised ning neid tuntakse lihase äratõmbamisena, mille põhjustajateks on üldjuhul kas ebakoordineeritud lihase kokkutõmme, ebatäielik soojendus, külm töökeskkond või pikemad pausid aktiivsete liikumiste vahel, see tähendab nt pausi proovis enda korda liikumiseks oodates. Lihasurend ja -jäikus järgneb üldjuhul harjumuspärasele treeningule. Kuigi ilma teadusliku tõestuseta, eeldatakse selle põhjustajaks imeväikesed rebendid lihaskiududes, mis omakorda põhjustavad lokaalset paistetust ja põletikku; ning jääkainete kogunemist. (Hilisemad uuringud on tõestanud, et tegemist on siiski mikrurarebenditega (Goussetis 2015)). Lihasurend ja -jäikust esineb sagedamini mitte treenitud inimestel ning seega on parim viis selle vältimiseks keha pidev

ning jätkuv treening sobilikus ja toetavas keskkonnas. (*ibid.*, lk 83-84)

Tantsuvigastuste puhul on oluline, et nende põhjustajaks on alati vigane tehnika ning nii õpilased kui õpetaja peab vigastuse ilmnemise korral küsima, milline tehniline eksimus selleni viis. Vaid väikest osa vigastustest saab kutsuda tantsuga seotud vigastusteks ning need tulenevad nt põrandast, kostüümist või kingadest. Vigastuste põhjustajateks võib olla ka tantsuväline õnnetus, nt trepist kukkumine või mõni muu spordivigastus, aga antud kontekstis pole need olulised. Tantsutehnikast tulenevad vigastused on suuresti anatoomilised: tantsija peab jälgima enda kehale omaseid füüsilisi piiranguid, mis võivad jääda ette perfektse tehnika omandamisele. Üheks selliseks piiranguks ning vigastuste tekitajaks on puusaliigesest tulenev väljaspoolsus või täpsemini selle puudumine. Samuti võivad tantsuvigastuste põhjustajateks olla puudulik tehniline teadmine, mis väljendub valesti sooritatud harjutustes; halb õpetamine, mis võib väljenduda tehnika valesti õpetamises või õpilaste füüsiliste piirangute ignoreerimises; korrektse tehnika mitte rakendamine, mis võib tuleneda liigutuste kehvasti markeerimisest, laisast liigutuse sooritamisest nt pikal prooviperioodil või tuuril ning ebaloogilisest koreograafiast, millele ei anta aega muutuda kehaloogiliseks. Tantsuga seotud vigastused tulenevad keskkonnast ning nende üle omab tantsija vähest kontrolli. Tantsuga seotud vigastuste põhjustajateks võivad olla vähene ruum, mis takistab tantsijal liigutusi lõpuni sooritamast; temperatuur, mis laseb tantsijal tunnis toimuvate pauside ajal maha jahtuda; ning põrand, millel puudub sobilik vetrumine (nt puitpõrand, mis on ehitatud otse betoonile). (*ibid.*, lk 86-88)

1.4. Baastehnika vajalikkus vigastuste vältimisel

Selles alapeatükis keskendub baastehnika olulisusele vigastuste vältimisel. Vigastuste vältimine tagab lisaks jätkusuutlikkusele ka terve keha, mis suudab mingil tasemel liikumisega jätkata elu lõpuni.

Tants on nõudev ja keerukas liikumisvorm, mis hõlmab mitmekülgsust ning arengut mitmetes treeningu komponentides, nagu paindumus, neuromuskulaarne koordineerimine ja jõud. Samuti on vajalik võimsus, muskulaarne ja kardiovaskulaarne vastupidavus.

(Clarkson & Skinar 1988, lk 81)

Üheks olulisemaks eelduseks vigastuste vältimisel on hea tehnika areng ning alalhoidmine, mida toetab regulaarne tantsutundides osalemine. Tehnika areng ning alalhoidmine tähendab sama ka lihasjõudluse ning liigese mobiilsuse kohta. Siiski ei tähenda see lihaste punnitavateks treenimist, mida on märgata nt kulturistide puhul, sest see võib takistada liikumisulatust. Oluline on jälgida lihaste tasakaalu nii kehapoolte kui lihasgruppide vahel. Lihasjõudlusega käsikäes käib liigese mobiilsus: kui liigest kontrollivad lihased on nõrgad, siis ei saa liiges stabiilselt kasutada oma täielikku liikumisulatust. Seega hooldades lihaseid hooldatakse ka liigest. Sellest lähtudes on oluline lihasgruppe treenida läbi täieliku liikumisulatuse, see tähendab maksimaalse sirutuse kasutamist.(Howse & McCormack 2009, lk 107-108)

Läbi selle toetab tehnika arengut ka jõutreening – mis võib toimuda ka tantsulisemal viisil (autori märges). Jõutreening parandab lihaste, kõõluste, ligamentide ning isegi luude jõudu: tugevad lihased ja kõõlused aitavad kehal hoida kohast joondust, kaitsevad luid ja liigeseid liikumise ajal ning ka löögi korral. Luud tugevnevad läbi treeningust tuleneva koormuse ning ligamendid muutuvad paindlikumaks, mis võimaldab neil paremini imendada dünaamilisest liikumisest tulenevat šokki. Jõutreening aitab välistada nõ nõrkade kohtade teket kehas, mis sattudes ootamatult aktiivsesse kasutusse võivad saada vigastatud. (StretchCoach s.a)

Niisiis võib öelda, et jõud soodustab mitmete liigutuste korrektset sooritamist, olgu selleks nt jala teises positsioonis hoidmine, enda keha põrandale langetamine või ka partneritöö. (Clarkson & Skinar 1988, lk 53)

Tantsija loominguliste ja tehniliste oskuste areng on aeglane protsess, mida läbib õhuke eraldusjoon ülekoormuse vahel, mis optimeerib ihaldatud kasvu tingimusi ning ülekoormuse, mis põhjustab vigastusi. Niisiis võib vigastuste vältimise oluliseks osaks pidada kohast progresseeruvat ülekoormust, mis kasvab ajas iga tantsutunniga; biomehaaniliselt terve tehnika arengut; ning kaitsva varustuse ja sobiliku põranda kasutust. (*ibid.*, lk 72)

Ülekoormuse progressi ajas võib vaadata ka treening kurvi või kõverana (ingl *training curve*), mille eesmärgiks on näha jätkuvat järkjärgulist paranemist treeningus. Treening kurv, mis on liiga järsk, et lubada keha erinevatel süsteemidel kohaneda, võib

põhjustada soorituse langust või vigastusi. (*ibid.*, lk 73) Sealjuures peaks kurvi moodustav ülekoormus sisaldama sama lihastööd ja liikumismustreid, mis esinevad liigutuse või liikumise eesmärgipärasel lõpp-tulemuses (*ibid.*, lk 81).

Niisiis on jätkusuutliku ning terve keha tagamisel oluline keha treenimisele suunatud baastehnika rakendamine, mis läbi aja areneb keerukamate liikumisjadade suunas. Kuivõrd näiteks balleti puhul on sellise treeningu eelduseks eraldiseisev jõutreening, et saavutada vajalik ülekoormus (*ibid.*, lk 81, järgi), siis väga füüsiliste tantsutehnikate, nagu kaasaegne tantsutehnika, puhul, usun, pole täiendav jõutreening vajalik.

2. PROTSESSI ANALÜÜS NING TEOORIA VÄLJAJOONISTUMINE PRAKTIKAS

Antud, ehk kolmandas, teemablokis tutvustan enda töögruppi; kirjeldan ja põhjendan enda valitud õpetamismeetodit; tantsutundide kulgu läbi õppeaasta; tulemit ning seda mõjutanud probleeme; teen järeldusi läbiviidud uurimuse kohta, sealhulgas esitan etteheiteid ja ettepanekuid käesolevale tööle ning teostan eneserefleksiooni.

Käesoleva õpetaja kutse lõputöö praktilise osa aluseks on Just Tantsukooli IX tantsuklassis vahemikus september 2016 kuni juuni 2017 antud kaasaegse tantsutehnika tunnid, mis toimusid vaid kord nädalas, pooleteise tunnise tantsutunnina. Antud rühm koosneb 9 tüdrukust, kelle hulgas on: pika tantsukogemusega õpilasi, tantsuga esmaselt kokku puutunud õpilasi kui ka üks teisest tantsustuudiost ja teisest tantsustiilist üle tulnud õpilane.

Just Tantsukooli juhataja ning stilistilise ja loomingulise suuna vedaja on Anne Tamm-Kivimets, kes võttis mu tööle sooviga rõhuda tantsutehnika arendamisele ning füüsilise kasvatamisele antud rühmas. Selline määratlus sobis muuhulgas kokku ka antud töö teemaga.

Läbiviidud tunnid põhinevad peamiselt kaasaegse tantsutehnika ning minu isikliku stiili segunemisel tekkinud materjalist, mis koosneb nii juba mainitud kaasaegsest tantsutehnikast, sealhulgas põrandatehnikast; moderntantsu tehnikatest ning klassikalisest tantsust.

2.1. Õpetamismeetod

Selles alapeatükis annan ülevaate enda kasutatavast õpetamismeetodist põhinedes Anu Sööda poolt 2016ndal aastal välja antud „Loovtants-u“ raamatule, kes õpetamismeetodite kirjeldamisel põhineb Jacqueline Smith-Autardi raamatule „*The art of dance in education*“.

Minu poolt kasutatavat õpetamismeetodit võib vaadelda kesktee mudelina, kus on oluline nii protsess kui lõpptulemus; loovus kui kujutlusvõime, aga ka teadmised teatri-ja tantsurepertuaarist; tunded ja oskused; seaduspärasus ehk keha loomupärasuse järgimine ja tehnika; avatud ja kinnised meetodid; tantsu mõistmine läbi loovuse, esitlemise ja vaatlemise. (Sööt 2016, lk 12 järgi)

Enda õpetamise kontekstis mõtestan kesktee mudelit kui õpetamismeetodit, kus on oluline mingisuguse tehnilise taseme saavutamine, mis võimaldab edasi anda keerukat liikumist, lähtudes õpilaste individuaalsest arengust ning kehakäsitlusest. Seega lähtun printsiibist, et iga liigutus ning liikumine erineb mingil tasemel iga õpilase puhul, kuna kehad, millega töötan on erinevad nii üksteisest kui ka minu omast. Kuivõrd tantsutehnika üldiselt ning minu poolt rakendatava kaasaegse, moderntantsu ja klassikalise tantsu tehnikad omavad endas suurel määral kindlaid printsiipe, siis nende sooritamine sõltub siiski individuaalsest kehakasutusest ning ka mugavusest. Selle all pean silmas, et individuaalne keha mugavdab liigutusi vastavalt end vajadustele. Usun, et selline mudel toetab ka loomingut, kuna nõ tööriistade laiem valik avardab võimalusi erinevate liikumisjadade loomiseks ning läbi selle on võimalik ka kontseptuaalsuse areng – mingil hulgal erinevate kehatehnikate valdamine võimaldab omaloomingulistel töödel olla nii liikumispõhine kui ka näiteks liikumisele vastu vaidlev.

Antud meetodi kasutust põhjendan sellega, et minu jaoks on tantsutehnikatest, aga ka liikumispõhistest lavastustest, rääkides oluline mitte ainult nende esteetiline väljund vaid ka protsess, mille läbi tulemuseni jõutakse. See tähendab, et iga liigutus ning liikumine kasvab ja nõ õitseb individuaalse käsitluse kaudu. See individuaalne miski on see, mis määrab liigutuse ning laiemalt tantsu usutavuse ning nauditavuse.

2.2. Tantsutundide kulg läbi õppeaasta

Selles alapeatükis esitan õppeaasta plaani tantsutundide läbiviimiseks, tantsutunni ülesehituse ning õpetatava materjali sisu ning põhjenduse antud materjali valikuks.

Tantsutunnid olid üle õppeaasta jagatud raskusastme järgi kolmeks osaks, kusjuures iga osa pikkus oli ligikaudu kolm kuud. Sealhulgas on ka üks tantsutund jagatud kolmeks osaks – tund algab soojendusega, sellele järgnevad kas harjutused keskel või üksikelementide sooritamine üle saali, tunni kolmandaks osaks on liikumisjadade sooritamine kas üle saali või saali keskel. See tunni formaat jäi üldiselt aluseks kõigile tundidele ning muutused selles tulenesid hetkel kasutuses olevast liikumismaterjalist, näiteks erinevus selles, kas peale soojendust minnakse kohe üle saali harjutuste juurde või jätkatakse harjutustega saali keskel.

Tundides kasutatav ning õpetatav liikumismaterjal põhineb minu isiklikul stiilil, mis on saanud suuri mõjutusi kaasaegse tantsu põrandatehnikast, modern- ning klassikalisest tantsust. Eelpool mainitud tantsutehnikates olen end arendanud nii endise õpilasena Just Tantsukoolis kui Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti osakonnas õppides. See hübriidtehnika väljendub vastanduvates pikkades, graatsilistes joontes ning jõulises kehakasutuses. Sagedased on suured hüpped, kukerpallid, *slide*-d ja erikehaosadest sooritatud spiraalid.

Perioodil septembrist detsembri alguseni oli minu eesmärgiks tegeleda keha tugevdamisega kaasates harjutusi, mis olid konkreetse suunitlusega tugevdamaks ühte kindlalt lihasgruppi. Selleks kaasasin harjutusi kas otseselt klassikalisest tantsust või klassikalise tantsu esteetikast – need harjutused aitavad lisaks keha üldisele stabiliseerimisele tugevdada jalalihaseid ning parandada väljaspoolsust. Stange juures väljakujunenud soojendus ning hüppeliigest toetavat lihaskonda tugevdav harjutus (vt lisa 1.1) püsis antud grupi harjutusvaras detsembri keskpaigani, mil kandsin selle harjutuse põhimõtted üle tantsuklassi keskel sooritatavale harjutusele. Klassikalise tantsu elementidest rakendasin harjutustes veel: *plié*, *battement tendu*, *grand battement* ja *développé* liikumisi. Samuti püsis pikemalt grupi harjutusvaras harjutus seljale (vt lisa 1.2), mis sisaldas Grahami tehnika elemente nagu *contraction* ja *release* ning Hortoni tehnika elementi *flat back* – need elemendid toetavad seljalihaste arengut ning tagavad seeläbi

tugeva ja stabiilse selja, mis omakorda toetab mitmete teiste liikumiste sooritamist. Sarnaselt hüppeliigese lihaskonda tugevdavale harjutusele läbis see teise etapi keskepaigas uuenduskuuri, vältimaks harjutuse stagnatsiooni. Teiseks oluliseks osaks antud perioodil oli kaasaegse tantsutehnika üksikelementide rakendamine eesmärgiga kasvatada noorte tsentrumitunnetust ning juba aegsalt hakata treenima kätelihaseid, eesmärgiga jõuda õppeaasta lõpus füüsiliselt raskemate ning kätele suurt rõhku asetavate liikumisjadadeni. Samuti on üksikelementide harjutamine oluline, et neid turvaliselt liikumisjadadesse rakendada. Kolmandaks osaks antud perioodil olid lihtsad liikumisjadad üle saali rakendamaks õpitud kaasaegse tantsutehnika elemente, nt kukerpallid, rullid, kägarad.

Perioodil detsembrist märtsi alguseni jätkus harjutuste sooritamine stange ääres, samuti jätkusid harjutused saali keskel, üksikelementide sooritamine üle saali ning neid elemente siduvad liikumisjadad. Sealjuures vahetusid kõik üle saali sooritatavad liikumisjadad, kasutamaks rohkem õpitud elemente ning pakkudes suuremat väljakutset, mis on oluline arenguks vajaliku ülekoormuse saavutamiseks. Endiselt oli suur rõhk asetatud käte treeningule. Suure elementide blokina lisandusid *slide*-id (vt lisa 1.3), mis teise bloki lõpuks ka liikumisjadadesse rakendusid. Teise etapi suurimaks mõjutajaks oli Koolitants 2017 festival, millest kirjutan pikemalt järgmises alapeatükis.

Perioodil märtsist juuni alguseni (tööprotsess jätkub sõltumata käesoleva kirjatöö lõpust) loobusin stange juures ning ka keskel sooritatud harjutustest. Peale soojendust liigutakse kohe üle saali üksikelementide sooritamise juurde, jätkuvad üle saali sooritatavad liikumisjadad (vt lisa 1.4), mis kolmandal etapil jooksvalt vahetuvad uute ja keerukamata vastu, samuti lisandus harjutusvarasse esimene saali keskel sooritatav liikumisjada, mis hõlmas pea kõiki õppeaasta jooksul omandatud kaasaegse tantsutehnika üksikelemente, nagu rullid, kägarad, kukerpallid, spinnid, spiraalid, kukkumised. Kolmanda bloki liikumisjadade sooritamine eeldab elementide oskuslikku valdamist ning nende elementide rakendamist keerukatesse ja tempokatesse liikumisjadadesse ning kuna need liikumisjadad sisaldavad palju üles-alla liikumisi, siis on vajalik ka vastupidavus.

2.4. Tulem ning seda mõjutanud probleemid

Käesolevas alapeatükis esitan ülevaate kõigi kolme etapi tulemustest, sealhulgas lahkan nii positiivseid tulemusi kui ka esile kerkinud probleeme. Tulemi esitamisel arvestan ka noortele nii talvel kui kevadel esitatud anonüümsete küsimustike (vt lisa 2) kaudu kogutud materjaliga. Sellist uurimismeetodit põhjendan vajadusega lisaks enda vaatlusele saada otsest tagasiside õpilastelt, kes tunnevad enda keha kõige paremini ning suudavad tabada ka väikeseid muutuseid, mis kõrvaltvaatajale võivad jääda tabamatuks.

Esimese etapi lõpuks oli märgata õpilaste õpioskuse paranemist: uue materjali omandamine käis kiiremini ning elementide nüansse osati paremini märgata ning rakendada. Samuti oli märgata ka keha teatavat arengut: keha joondust suudeti paremini kontrollida, arenenud oli väljaspoolsus ning kasvanud lihasjäudlus; samuti suudeti põrandal tabada ja eristada pingutus ning lõdvestus momente. Siiski jäid osad tulemused nõrgemaks kui oleksin soovinud: liikumisjadade ja harjutuste meelde jätmine nõudis oodatust rohkem aega, samuti oli sage tendents, kus ühe kehaosa nõ paika saamisel vajus teine rivist välja, nt esimeses positsiooni suudeti väljaspoolsust hoida, samas kui esimeses positsioonis *battement tendu* sooritamisel küljele vajus tugijalg sisse. Sama tendentsi oli märgata ka kaasaegse tantsutehnika harjutuste sooritamisel, näiteks kui põrandal rullides suudeti lõdvestada oma tsentrum põrandasse, siis pinge perifeerias püsis, sama ka vastupidi. Samade tugevuste ent ka puuduste märkamine peegeldub ka noorte tagasisides.

Tunnen, et olen muutunud tugevamaks, juurde on tulnud just vastupidavust, tunnen end lihaseliselt tugevamalt, veel on juurde tulnud ka motivatsiooni oma kehaga tegeleda, arendada oma võimeid nii füüsiliselt kui ka vaimsel tasandil. [...] Usun, et olen füüsiliselt valmis liikuma keerukamate harjutuste juurde, kuid samas peaks mingil määral jätkama lihtsamate liikumistega, et ei muutuks ettevaatamatuks; ootan juba väga ka erinevate kombinatsioonide õppimist. (bt lisa 3.1)

Teine õpilane tõdeb, et „Kindlasti on mu võhm ja koordinatsioon arenenud. Jalalihased on tugevamaks muutunud.“ (vt lisa 3.2) Samas valmisolekuks uute harjutuste kohta tõdeb, et hoolimata valmisolekust uute harjutuste vastu kardab, et ta lihasmälu on üsna halb. Esimese etapi jooksul ei esinenud grupis ühtegi uut vigastust: ühe õpilase puhul andis märku varasem vigastus, millega tegeleme tänini, samuti märkisid õpilased ka tagasisides sinikaid, mis minu hinnangul, on uue tehnika õppimisel pea paratamatud – paratamatusest

sõltumata on selle tõttu üheks tunni eelduseks sobilikud ning keha katvad (ja kaitsvad) riided. Samuti selgus õpilaste tagasisidest, et õpilased mõistavad alust, millelt oma tunde annan ning näevad selle treeningvõimaluse sügavamal eesmärgil.

Tundide jooksul ei ole tekkinud uusi vigastusi, kuid vanemad probleemid segavad mõnikord harjutusi teha. Üritan nendega ise tegeleda, et saaksin tundides maksimaalselt kaasa töötada. [...] Kindlasti aitavad tundides tehtud harjutused vigastusi vältida, ma arvan, et on väga mõistlik alustada lihtsamate ülesannetega ning sealt uusi liigutusi ning trikke edasi arendada, just kergemate harjutustega alustamine aitab lõpuks saavutada parema tulemuse. (vt lisa 3.1)

Üks tund kriimustasin naha verele, aga sellest ei olnud hullu. Lisaks hakkab ranne, mida aasta aega tagasi vigastasin, vahel valutama, aga seda tavaliselt siis, kui olen teda ka trennist väljaspool kurnanud. Lisaks iga kord õlgadel sinikad. [...] Ma ei ole sellele mõelnud, aga küllap lihaste tugevus ikka aitab. Ei ole ka tundnud enese peal vähesemat vigastumist – vigastused tekivad ikka soojenduseta rahmimisest vms. (vt lisa 3.3)

Teises etapis jätkasime tehnika õppimist ning keha arendamist nii kaua kui võimalik, ent reaalsusena hakkas üha suuremat tükki hammustama vajadus valmistuda Koolitantsu eelvooruks. Sellega seoses kaalus Koolitantsuks ettevalmistus peatselt üle tehnikale määratud aja ning selle treeningusse tekkinud pausi mõjuga tegelesime veel ka kolmandas etapis. Samuti avaldas mõju tavakoolis alanud uus poolaasta, mis väljendus mitmete õpilaste sagedases puudumises. Ka tabas ühte õpilast selles etapis raske külmetus ning teine õpilane suundus perega välismaale – mõlemad õpilased puudusid ligikaudu kuu aega. Puudumised löid olukorra, kus materjaliga jätkamise asemel tuli pidevalt algusesse pöörduda ning materjali nõ kehalise omandamise asemel tegelesime harjutuste meelde jätmisega. Üldises plaanis oli regulaarselt kohal käivate õpilaste puhul näha aga kehalist arengut ning samuti oli veelgi paranenud materjali omandamisvõime. Kehalisest võimekusest oli veelgi enam paranenud võime jälgida oma joondust, kasvanud oli lihasjõudlus ning sooritatavaid elemente suudeti üha paremini kontrollida. Hüppelise sammu edasi tegi põrandakasutus, mis nõudes vahelduvat ning õigeaegselt sooritatud pingutust ja lõdvestust on keeruline oskus omandamiseks. Samuti ei esinenud teises etapis tantsutunniga vähemalt otseselt seotud vigastusi: üks õpilane murdis kehalise kasvatuses tunnis käeluu, ent seda ei saa otseselt seostada tantsutunniga, kuigi kerkib küsimus ülekoormuse kohta – mis on üheks peamiseks vigastuste tekke põhjuseks. Teise etapi lõpus võtsin vastu otsuse, et hoolimata saavutamata jäänud eesmärkidest soovin jätkata uue materjali õpetamist. Seda kahel põhjusel: isiklik huvi minu poolt pakutava süsteemi

võimalikku toimimisse ning regulaarselt kohal käivate õpilaste suutlikkus ning tahe omandada uut ja keerukamat materjali. Kuna teise etapi peamine rõhk langes Koolitantsuks valmistumisele, siis otsustasin uue küsitluse õpilastele korraldada kolmanda etapi poole peal, mil tantsutehnika arenguks oli jäänud rohkem aega ning seega oli ka rohkem materjali, mida enese- ning tunnirefleksioonis analüüsida.

Kolmanda etapi esimene pool kulus suuresti nõ aja tagasitegemisele ning paljuski tuli mitmeid kaasaegse tantsutehnika elemente uuesti põhjalikult korrata. Veel suuremalt jätkusid probleemid õpilaste kohalkäimisega, sest enam polnud ees motiveerivat Koolitantsu festivali ning kevadine koolistress (õpilaste hulgas on mitmeid 9. klassi lõpetajaid) nõudis samuti oma osa. Aprilli lõpuks loksus esialgne kava enam vähem paika ning saime jätkata uue ja keerukama materjali omandamisega. Hetke seisuga on võrreldes aasta algusega näha regulaarselt tunnis osalevate õpilaste juures suurt arengut. Paranenud on füüsiline vorm ja võimekus; harjutusi ning elemente suudetakse sooritada kontrollitult; põrandakasutus oskus on teinud märkimisväärse arengu – pingutuse ning lõdvestuse vaheldumine harjutustes ei valmista enam suuri raskusi ning liigutusi põrandal suudetakse sooritada pehmelt ent aktiivselt. Õpetajana ei pelga ma neile keerukama materjali õpetamist – ma usaldan, et õpilased suudavad oma keha kontrollida ning võtta elementide sooritamisel vastutus. Samuti on kasvanud võime liikumisjadasid kiiresti ja tõhusalt omandada. Kuivõrd kolmas etapp on käesoleva töö kirjutamise ajal veel käimas, siis pole siin etapis esinenud vigastusi, kuigi materjal on muutunud oluliselt keerukamaks ning sisukamaks.

Õpilased kirjeldavad oma arengut järgmiselt:

[Erilist arengut] ei tunne, kuna ei ole nii palju tegelenud tundides tehnilise osaga ja trenniga, vaid tantsukavaga. Samuti on trenne liiga harva. Kindlasti, kui trenne oleks rohkem, siis oleks talvega võrreldes kehale tugevust juurde tulnud. (vt lisa 3.4)

Mul on tunne et võib olla on käed tugevamad. Rohkem on tulnud osavust ja mälu. Selliseid eriti harde (hard on ingl raske – autori märge) jõua asju võiks vahel teha. (vt lisa 3.5)

[...] Mu keha areneb iga trenniga: peale trenni jalutades annavad sellest aimu kasvõi tuikavad sääred. Kohe, kui jätan paar trenni vahele, laseb minu keha end lõdvaks ning järgmise trenni ajal on talle justkui topelt-treening ning pingutused on suuremad. (vt lisa 3.6)

Kindlasti olen võrreldes talvega tugevamaks ja osavamaks muutunud, sest praegu oskan ma mingeid trikke või raskemaid harjutusi paremini kui selle aasta alguses ning kuna see oligi eesmärk, siis on areng mingil määral märgatav. (vt lisa 3.7)

Vigastuste esinemise ning õppimise loomulikkuse ja sujuvuse kohta arvatakse järgnevat:

[...] teeme kõike ettevaatlikult, võtame raskemaid asju samm-sammult ja õpetaja seletab, kuidas teha harjutust nii, et vigastusi ei tekiks. [...] oleme tasapisi aina keerulisemaid harjutusi (elemente) teinud ehk näiteks pole kohe esimese asjana suurt hüppega trikki proovinud teha, vaid võtnud selle juppideks lahti ja harjutanud nii. (vt lisa 3.4)

Mulle väga meeldib, et tundide jooksul oleme me edasi liikunud järk-järgult, alustanud lihtsamate harjutustega ning harjutuste tegemisest saadud teadmiste ja oskuste põhjal ära õppinud mõne triki või arendanud seda edasi mõneks raskemaks harjutusest. See aitab kindlasti ära hoida ka vigastusi, sest me ei kiirusta kohe ohtlikke asju tegema, vaid õpime kõigepealt ära süsteemi ning seejärel kohandame oma kehad selle teostamiseks. (vt lisa 3.7)

Üldistavalt võib selle õppeaasta positiivseteks tulemusteks pidada: füüsilise ja võhma arengut, kehateadlikkuse kasvu, liikumisjadade omandamise kiirenemist ja vigastuste vältimist. Sealjuures on need tegurid iga indiviidi juures arenenud natukene erinevalt. Õppeaasta probleemkohtadeks võib pidada: pausi tantsutehnika õppimises Koolitantsu ümbritsenud ajal, sagedased puudumised ning õpetaja rutakus süsteemi toimimise küsimuses, millel peatun pikemalt järgmises alapeatükis.

2.4.Järeldused, etteheited ja ettepanekud

Antud alapeatükis esitan teoreetilise ja praktilise poole sidumisel ning analüüsil selgunud järeldused, teen antud tööle etteheiteid ning pakun välja edasisi viise käesoleva töö parandamiseks.

Käesolevat tööd raamistava teoreetilise materjali ning praktilise poole läbiviimisel ning sidumisel selgus, et baastehnika õppimine, kordamine ning liikuvateks jadadeks arendamine võimaldab kinnistuda uutel mootorsetel oskustel, mis loovad õpilastes liikumiseoseid, mis on aluseks uue materjali kergemaks omandamiseks. Baastehnika ning üldiselt tantsutehnika areng läbi ajas progresseeruva ülekoormuse viib hea tantsutehnilise

teadmise ning tugeva ja seeläbi terve ning jätkusuutlikku kehani.

Seega võin kinnitada, et baastehnika on oluline mis iganes tantsustiili omandamiseks ja vigastuste vältimiseks ning seeläbi toetab jätkusuutlikku tantsuõppe ning pikka aega aktiivse ja terve tantsija arengut. Baastehnika pakub põhja, millelt on mugav liikuda nii kehaliselt kui vaimselt nõudvamate harjutusteni, sealhulgas on õpilasel alati olemas baas, mis muudab tagasilangused pehmemaks ning tõenäoliselt välistab need tulevikus sootuks.

Sealhulgas on oluline märkida, et praktilise poole läbiviimisel selgus, et antud süsteemi rakendamine peaks toimuma oluliselt pikemaajalisema protsessina, sest vaid nii saab anda kehale ruumi arenguks ja kohanemiseks ning on võimalik näha põhjapanevaid muutusi õpilaste keha sees.

Tagasivaates tuleb esile tõsta ka teine puudujääk läbitud protsessi kohta: ma usun, et oleksin suutnud luua veel rohkem baastehnikal põhinevaid harjutusi ning minna nõ juurtele veel lähemale. Samuti on oluline välja tuua, et minu töö põhineb juba teatava tehnilise tasemega õpilastel ning kuivõrd nende kehaline valmisolek keerukaks tantsutehnikaks oli pigem nõrk, ei olnud see olematu. Ka üks endise tantsukogemusega õpilane on siiski erinevate huviringide toel omandanud teatava kehteadlikkuse. Seega oleks töö huvides vajalik selle õppeplaani ning harjutuste läbimine väga vähesel liikumiskogemustega inimestel.

Niisiis on võimalikeks väljavaadeteks töö arendamisel selle läbiviimine pikema aja jooksul; veel rohkem baasi juurde naasmine, sinna alla kuulub ka rohkemate harjutuste loomine, mis hõlmaksid läbi tantsulise liikumise erinevaid lihasgruppe ning selle õppeplaani katsetamine väga väikese liikumiskogemusega inimestel.

2.5. Eneserefleksioon

Käesolevas peatükis vaatan tagasi enda aastale tantsuõpetajana, toon välja muutused, mida olen enda juures täheldanud ning omadused, mida hindan tantsuõpetajas ja

seega soovin kanda ka endale.

Neljanda aasta tudengina on ääretult huvitav seista lävepakul, kus ühe jalaga ollakse veel ise õpilane ning teisega juba õpetaja. See positsioon võimaldab lisaks tegemisele ka vaadelda, jälgida ning teha märkmeid: märkmeid sellest, milline tantsuõpetaja olla tahetakse.

Õppeaasta alguses hakkasingi selle kuvandi loomisega aktiivselt tööle. Oluline polnud see, kas olen õpetajana leebe või karm, tehniline või loominguline, pigem on siiani minu jaoks kõige olulisemaks küsimuseks: mida ma tahan endast maha jätta, millised tantsijad, millised inimesed?

Vorm, see sama leebus ja karmus, looming ja tehnika, kujundab end just sellesama tuuma ümber, kohanedes vastavalt vajadusele. Pole olemas kahte ühesugust tundi, kõik sõltub tunnis viibijate, ka minu enda, tujudest, soovidest, eesmärkidest ja kasvõi unetundidest.

Usun, et enim ongi arenenud mu kohanemisevõime: võime tulla õpilastele vastu, kui olukord seda nõuab, võime keelduda ning olla karm, kui tunnen, et tundidesse ja minu töösse ei suhtuta piisava autusega.

Raamistades end käesoleva töö kontekstiga, usun, nagu tõin välja alapeatükis 2.4., et oleksin suutnud töö läbida pikema aja jooksul, et anda õpilastele rohkem aega kohanemiseks. Kuivõrd nooruslik rutakus pole siin vabanduseks, siis arvan, et õppetund: nii nagu ei saa õpilastelt nõuda kõike korraga ja liiga vara, ei saa seda nõuda ka eneselt, on oluliselt vääruslikum, kui käesoleva töö kehtivus.

Vaadates tagasi sellele õppeaastale, näen kui palju rohkem pedagoogi töö tegelikult tähendab: see pole lihtsalt tundide andmine, ettevalmistamine ja kellegi peale mitte karjumine. Õpetaja töö on oluliselt sotsiaalsem, sealjuures täiesti usalduspõhine. Võime ja võimalus rääkida ausalt oma õpilastega ja ka enda tööandjaga on hindamatu väärtus – olla aus, kui midagi vajab parandamist; olla aus, kui midagi on tehtud imeliselt; olla aus, kui on vaja abi ja tuge.

Niisiis, julgen öelda, et tahan olla tantsuõpetaja, kes julgeb eksida, olla karm, olla leebe, avaldada arvamust, mõtestada tantsu olemust alates liigutusest lavastusteni ja veel edasi ning jätta endast maha terved ja tugevad õpilased. Ma tahan olla tantsuõpetaja, kelle

õpilased on targad, julgevad eksida ning kes julgevad avaldada arvamust.

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärgiks oli leida vastus küsimustele: mil määral baastehnika omandamine soodustab keerukamate liikumisjadade õppimist ning vigastuste vältimist tagamaks jätkusuutlikku ning terve tantsija arengut?

Käesoleva õpetaja kutse lõputöö praktilise osa aluseks on Just Tantsukooli IX tantsuklassis vahemikus september 2016 kuni juuni 2017 antud tantsutehnika tunnid.

Töö käigus jõudsin järelduseni, et baastehnika õppimine, kordamine ning keerukateks liikumisjadadeks arendamine võimaldab kinnistuda uutel mootorsetel oskustel. Mootorsete oskuste kinnistumine võimaldab läbi seoste õppida edasist ning üha keerukamat materjali, sest nii pole vaja liikumisi õppida nõ algusest, vaid juba eelnevalt omandatud teadmiste põhjal.

Baastehnika ning üldiselt tantsutehnika areng läbi ajas progresseeruva ülekoormuse viib hea tantsutehnilise teadmise ning tugeva ja seeläbi terve kehani, mis on piisavalt paindlik ning kohanemisvõimeline, et vältida vigastusi. Selline keha ja käsitus tantsutehnikast omakorda tagavad nii jätkusuutliku tantsuõppe kui ka tantsija.

Niisiis võib baastehnikat pidada jätkusuutlikkuse aluseks: oma olemuses toetab see kahte olulist blokki tantsuõppes, milleks on uue materjali omandamine ning vigastuste vältimine.

Tagasivaates selgusid ka võimalikud väljavaated töö arendamiseks: selle läbiviimine pikema aja jooksul; veel rohkem baasi juurde naasmine, sinna alla kuulub ka rohkemate harjutuste loomine, mis hõlmaksid läbi tantsulise liikumise erinevaid lihasgruppe ning selle õppeplaani katsetamine väga vähese liikumiskogemusega inimestel.

Käesolev töö aitas mul mõista ning, eelkõige enesele, paremini teadvustada, kui oluline on tantsuõpet alustada väikestest sammudest ning milliseid positiivseid väljundeid selline tundide ning õppeplaani ülesehitus enesega kaasa toob.

KASUTATUD ALLIKAD

Brehm, M. A. & Mcnett, L. 2015. Creative dance learning: making the kinesthetic link. Princeton Book Company, Publishers.

Clarkson, P. M & Skrinal, M. 1988. Science of dance training. USA. A Division of Human Kinetics Publishers, Inc.

Goussetis, N. A. 2015. Sore Muscles and Lactic Acid, Concerning Exercise Pain.
<https://sites.psu.edu/siowfa15/2015/11/12/sore-muscles-and-lactic-acid-concerning-exercise-pain/>, (25.05.2017)

Howse, J & McCormack, M. 2009. Anatomy dance technique and injury prevention: fourth edition. London. Methuen Drama.

Marchiori, R. I. 2014. Why is studying dance technique important?
<http://www.cgpac.com/cgpac-fyi/why-is-studying-dance-technique-important>,
(26.04.2017)

Ruusmaa, A. 2015. Keha ja intelligentsus. Rmt: Eesti Tantsukunst: nüüd ja → ?. Koostaja: Evelyn Raudsepp. Tallinn. Sõltumatu Tantsu Lava.

Starfish Therapies. 2012. Motor Learning: Stages of Motor Learning and Strategies to Improve Acquisition of Motor Skills.
<https://starfishtherapies.wordpress.com/2012/10/16/motor-learning-stages-of-motor-learning-and-strategies-to-improve-acquisition-of-motor-skills/>, (23.05.2017)

StrechCoach. *s.a.* Strength Training and Strength Exercises for Injury Prevention.
<http://stretchcoach.com/articles/strength-training/>, (23.05.2017)

Sööt, A. 2016. Loovtants: Tantsu baaselemendid, Õpetaja käsiraamat. Viljandi. Eesti Tantsuhariduse Liit.

Wilmerding, V & Krasnow, D. 2009. Resource Paper: Motor Learning and Teaching Dance. <https://www.iadms.org/page/250>, (22.04.2017)

LISAD

LISA 1 Videosalvestised harjutustest, liikumiste üksikelementidest ning liikumisjadadest

Kõik allpool väljatoodud lisad on kättesaadavad töö lõpus olevalt cd-plaadilt.

Lisa 1.1. Hüppeliigest toetava lihaskonna arenguks mõeldud harjutus

Lisa 1.2. Selja lihaskonna arenguks mõeldud harjutus

Lisa 1.3. *Slide*-i liikumisjada

Lisa 1.4. Kukerpalli liikumisjada

LISA 2 Anonüümsed küsimustikud õpilastele

Lisa 2.1 Küsimustiku leht, talv 2016

Tagasiside Helle Mari tundide kohta.

Kas tunned, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Kas tunned, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab vigastusi vältida? Seleta.

Kas oled valmis liikuma edasi liikuvamate harjutuste ja jadade juurde? Seleta.

Millest tunned enim puudust tantsude ja koreograafia juppide loomisel?

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada

Lisa 2.2 Küsimustiku leht, kevad 2017

Tagasiside Helle Mari tundide kohta.

Kas tunned, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Kas tunned, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab vigastusi vältida? Seleta.

Kas tunned, et selle õppeaasta jooksul õpitu on arenenud loogiliselt ja loomulikult ning iga eelnev element või harjutus on olnud aluseks uue õppimisele ning selle uue elemendi õppimist toetanud? Seleta.

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada.

LISA 3 Õpilaste tagasiside talv 2016 ja kevad 2017

Lisa 3.1 Õpilase tagasiside, talv 2016

Tagasiside Helle Mari tundide kohta.

Kas tunnend, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Tunnen, et olen muutunud tugevamaks, juurde on tulnud just vastupidavust, tunnen end lihaseliselt tugevamalt, veel on juurde tulnud ka motivatsiooni oma kehaga tegeleda, arendada oma võimeid nii füüsiliselt kui ka vaimsel tasandil.

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Midagi kindlat otseselt välja tuua ei oska, kuid olen hakanud enda kehahoiakut ka väljaspool tunde tähele panema hakanud, näiteks kui märkan, et olen istumise ajal küüru vajunud, siis sirutan uuesti selga, väldin jalgade sissepoolsust kõndimise või seismise ajal jne.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Tundide jooksul ei ole tekkinud uusi vigastusi, kuid vanemad probleemid segavad mõnikord harjutusi teha. Üritan nendega ise tegeleda, et saaksin tundides maksimaalselt kaasa töötada.

Kas tunnend, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab vigastusi vältida? Seleta.

Kindlasti aitavad tundides tehtud harjutused vigastusi vältida, ma arvan, et on vägagi mõistlik alustada lihtsamate ülesannetega ning sealt uusi liigutusi ning trikke edasi aretada, just kergemate harjutustega alustamine aitab lõpuks saavutada parema tulemuse.

Kas oled valmis liikuma edasi liikuvamate harjutuste ja jadade juurde? Seleta.

Usun, et olen füüsiliselt valmis liikuma keerukamate harjutuste juurde, kuid samas peaks mingil määral jätkama lihtsamate liikumistega, et ei muutuks ettevaatamatuks, ootan juba väga ka erinevate kombinatsioonide õppimist.

Millest tunnend enim puudust tantsude ja koreograafia juppide loomisel?

Puudust tunnen võib-olla just teoreetilisest osas, sest reaalselt teooriat õppinud me ei ole ning seda põhja pole me omandanud. Ma leian, et kasvõi ainult anatoomiast paremini aru saamine aitaks tõsta teadlikust oma keha suhtes, oleks võimalik leida individuaalseid harjutusi oma keha tugevdamiseks ja arendamiseks.

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada.

Otseselt ei ole mul enam midagi lisada, võin ainult öelda, et mulle väga meeldib tundides käia ning ma ootan neid alati põnevusega.

Lisa 3.2 Õpilase tagasiside, talv 2016

Tagasiside Helle Mari tundide kohta.

Kas tunned, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Kindlasti on mu võhm ja koordinatsioon arenenud. Jalalihased on tugevamaks muutunud.

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Jalatõsted on kõrgemad.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Ei ole. Kuisiis väikesed muhud põlvedel.

Kas tunned, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab vigastusi vältida? Seleta.

Olen õppinud enda keha kontrollima, et vältida kukkumisel põrutust.

Kas oled valmis liikuma edasi liikuvamate harjutuste ja jadade juurde? Seleta.

Olen küll, aga kardan, et lihasmälu on veidi halb.

Millest tunned enim puudust tantsude ja koreograafia juppide loomisel?

Tantsu niiöelda sõnavara on veel vähe.

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada?

Lisa 3.3 Õpilase tagasiside, talv 2016

Tagasiside Helle Mari tundide kohta.

Kas tunned, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Tunnen küll – harjutused, mida oleme teinud, on muutunud kergemaks.

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Tõenäoliselt tunnen paremini balleti põhitõdesid, -väljendeid ja harjutusi. Tunnen end mugavamalt

balletiharjutusi tehes, loodetavasti olen muutunud ka graatsilisemaks. Lisaks polnud ma varem eriti väljaspoolse jalaga harjutusi tegema ja selles olen kõvasti arenenud.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Üks tund kriimustasin naha verele, aga sellest ei olnud hullu. :D Lisaks hakkab ranne, mida aasta aega tagasi vigastasin, vahel valutama, aga seda tavaliselt siis, kui olen teda ka trennist väljaspool kurnanud. Lisaks iga kord õlgadel sinikad. :D

Kas tunned, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab vigastusi vältida? Seleta.

Ma ei ole sellele mõelnud, aga küllap lihaste tugevus natuke ikka aitab. Ei ole ka tundnud enese peal vähesemat vigastumist – vigastused tekivad ikka soojenduseta rahmimisest vms.

Kas oled valmis liikuma edasi liikuvamate harjutuste ja jadade juurde? Seleta.

Jah, senised harjutused on muutunud juba päris korduvaks ja ka selgeks saanud.

Millest tunned enim puudust tantsude ja koreograafia juppide loomisel?

Tunnen, et mu stiil on väga ühekülgne ja mul on raske luua ilusat, naiselikku koreograafiat. Lisaks pole mul eriti mingit süsteemi, mille järgi oma koreograafiat üles ehitaksin.

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada.

Mulle meeldib trenni jooksul individuaalset tagasisidet saada ja seda võiks isegi rohkem teha :)

Lisa 3.4 Õpilase tagasiside, kevad 2017

Tagasiside Helle Mari tundide kohta.

Kas tunned, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Eriliselt ei tunne, kuna ei ole nii palju tegelenud tundides tehnilise osaga ja trenniga, vaid tantsukavaga. Samuti on trenne liiga harva. Kindlasti, kui trenne oleks rohkem, siis oleks talvega võrreldes kehale tugevust juurde tulnud.

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Käed on tugevamad tänu käte peal tehtavatele jt harjutustele.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Põrandal swingidega pahkluu lähedale nahale tulnud hõõrumisjalg.

Kas tunned, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab

vigastusi vältida? Seleta.

Jah, sest teeme kõike ettevaatlikult, võtame raskemaid asju samm-sammult ja õpetaja seletab, kuidas teha harjutust nii, et vigastusi ei tekiks.

Kas tunnend, et selle õppeaasta jooksul õpitu on arenenud loogiliselt ja loomulikult ning iga eelnev element või harjutus on olnud aluseks uue õppimisele ning selle uue elemendi õppimist toetanud? Seleta. Jah, sest oleme tasapisi aina keerulisemaid harjutusi (elemente) teinud ehk näiteks pole kohe esimese asjana suurt hüppega trikki proovinud teha, vaid võtnud selle juppideks lahti ja harjutanud nii.

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada.

Õpetaja/treener on motiveeriv, julgustav, abivalmis ja sõbralik. Samuti on trennikaaslased toredad ja kokkuhoidvad. See teeb trennis käimise vahvamuks.

Lisa 3.5 Õpilase tagasiside, kevad 2017

Tagasiside Helle Mari tundide kohta

Kas tunnend, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Ma arvan et see on nii aga ma ei tunne märgatavat vahet

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Mul on tunne et võib olla on käes tugevamad. Rohkem on tulnud osavust ja mälu. Selliseid eriti harde jõua asju võiks vahel teha. Raske aga arendav.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Mõlemad jalatallad on on justkui rebestus v miskit. Vahepeal oli hullem kui olin rohkem pingutanud või teinud. Olen käinud massazis ja nüüd juba parem.

Kas tunnend, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab vigastusi vältida? Seleta.

Asi on tasakaalus: nii vigastusi ja vigastusi vältivaid asju on. Trikid jms on riskantsemad kuigi kõiki elemente õpime väga rahulikult, läbimõeldult ja detailselt mis teeb asja turvalisemaks ja tantsija ka teadlikumaks

Kas tunnend, et selle õppeaasta jooksul õpitu on arenenud loogiliselt ja loomulikult ning iga eelnev element või harjutus on olnud aluseks uue õppimisele ning selle uue elemendi õppimist toetanud? Seleta.

Ilmselt küll. Sa oled nii korralik ja põhjalik, Helle, et võib nii öelda. Slide'ides arenevad hüpped jms

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada.

Oled hea õpetaja

Lisa 3.6 Õpilase tagasiside, kevad 2017

Tagasiside Helle Mari tundide kohta

Kas tunned, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Jah. Tihti on päris üllatav tunda üha kasvavaid lihaseid, näiteks libistades käega üle enda pingesse aetud sääreselja või õla.

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Kindlasti. Mu keha areneb iga trenniga: peale trenni jalutades annavad sellest aimu kasvõi tuikavad sääred. Kohe, kui jätan paar trenni vahele, laseb minu keha end lõdvaks ning järgmise trenni ajal on talle justkui topelt-treening ning pingutused on suuremad.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Ei

Kas tunned, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab vigastusi vältida? Seleta.

Jah. Näide: Kasvõi mingist tõstest kukkudes jaksan hoo käega peatada ja ennast seni üleval hoida kuni tõstja toel vaikselt maha saan vajuda. Varem oleks minu käsi ilmselt samuti keha raskuse all kokku vajunud.

Kas tunned, et selle õppeaasta jooksul õpitu on arenenud loogiliselt ja loomulikult ning iga eelnev element või harjutus on olnud aluseks uue õppimisele ning selle uue elemendi õppimist toetanud? Seleta.

Jah. Olles saanud selgeks mõne raskema elemendi, annab see juurde kindlustunnet ja tahet uute ja keerukamatele jätkata.

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada.

Sooviksin mainida, et ka minu venivus on hakanud taastuma. Mingil ajaperioodil langes mu paindumus iseendalegi üllatavalt, aga nüüd teda aastakese ergutanud, tunnen, et ma paindun jälle mõnusalt ja vabalt. Ehk sooviksin isegi veel intensiivsemalt sinu tundides venitustele keskenduda.

Tagasiside Helle Mari tundide kohta.

Kas tunned, et su keha on võrreldes talvega tugevamaks muutunud? Seleta.

Kindlasti olen võrreldes talvega tugevamaks ja osavamaks muutunud, sest praegu oskan ma mingeid trikke või raskemaid harjutusi paremini kui selle aasta alguses ning kuna see oligi eesmärk, siis on areng mingil määral märgatav.

Kas märkad konkreetset muutust enda füüsilises arengus? Näiteks parem väljapoolsus, tugevamad käed, parem rüht, tugevam selg jne.

Otsest arengut ei oska välja tuua, kuna näiteks hea rühiga tuleks tegeleda pidevalt ning ühest tunnist nädalas selle arendamiseks ei piisa. Samas arvan, et olen veidi paremini õppinud oma keha tundma, oskan paremini põrandat kasutada ning tasakaalu juhtida, julgen mingeid trikke õppides uusi asju proovida ja mugavustsoonist välja tulla.

Kas oled kogenud vigastusi seni toimunud tundide jooksul? Seleta.

Tundide jooksul vigastusi kogenud ei ole, kuid varasemad vigastused on mingil määral tunda andnud.

Kas tunned, et seni toimunud tunnid aitavad kehal tugevneda küljest, mis võimaldab vigastusi vältida? Seleta.

Mulle väga meeldib, et tundide jooksul oleme me edasi liikunud järk-järgult, alustanud lihtsamate harjutustega ning harjutuste tegemisest saadud teadmiste ja oskuste põhjal ära õppinud mõne triki või arendanud seda edasi mõneks raskemaks harjutusest. See aitab kindlasti ära hoida ka vigastusi, sest me ei kiirusta kohe ohtlikke asju tegema, vaid õpime kõigepealt ära süsteemi ning seejärel kohandame oma kehad selle teostamiseks.

Kas tunned, et selle õppeaasta jooksul õpitu on arenenud loogiliselt ja loomulikult ning iga eelnev element või harjutus on olnud aluseks uue õppimisele ning selle uue elemendi õppimist toetanud? Seleta.

Jah, põhimõtteliselt vastasin sellele eelmises küsimuses.

Siia kirjuta millestki, mis mul on märkamata jäänud, aga mida soovid lisada.

Tahaksin lisada, et kuigi mõnikord jääb meie rühmast mulje, et me ei jaksa kaasa teha või oleme liiga väsinud, siis tegelikult mulle isiklikult meeldib, kui mind sunnitakse füüsiliselt raskeid asju tegema, sest see motiveerib mind rohkem pingutama, mis ilmselgelt arendab mind mingis suunas edasi. Samuti meeldib mulle väga uusi kombinatsioone ning trikke või tõsteid õppida ja harjutada.

SUMMARY

My work: „Dancers sustainability through basic technique: for learning dance technique and injury prevention“ is trying to find an answer to the question: to what extent acquiring basic dance technique conduce to learning complex movement sequences and injury prevention in order to assure sustainable and healthy dancers development?

Present thesis on dance pedagogy praxis took place in Just Tantsukool dance school in the interval of September 2016 to June 2017.

In the process of present work I came to the conclusion that acquiring basic dance technique, repetition and developing to complex movement sequences enables to fix a new motor skill. The fixation of motor skills enables to learn more complex movement material through associations.

The development of basic dance technique and dance technique in general leads to, through progressive overload, good dance technical knowledge and through this to healthy body. Such body and approach to dance technique in turn leads to sustainable dance training and dancers.

In retrospect I propose possible prospect to advance present work: carrying out the praxis in a longer time period; returning to even more basic technique; creating more exercises for the cause; and trying out this program with people who have very little movement experience.

Present work helped me to understand how important it is to begin dance teaching from small steps and what positive outcomes this kind of lessons and program structure brings with itself.

LIHTLITSENTS

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Helle Mari Toomel (sünnikuupäev: 10.01.1994)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose Tantsija jätkusuutlikus läbi baastehnika: tantsutehnika õppimiseks ja vigastuste vältimiseks, mille juhendaja on Merle Saarva

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, (kp)